

**TANITA®**  
Monitoring Your Health

# MANUAL

## *InnerScan™* *Body Composition Monitor*



**Model : BC-573**

EP 0 545 014  
U.S.Patent No. 5,415,176  
U.S.Patent No. 6,473,641  
U.S.Patent No. 6,477,409  
U.S.Patent No. 6,480,736  
U.S.Patent No. 6,487,445  
U.S.Patent No. 6,532,385  
U.S.Reissue Patent No. 37,954  
Other patents pending

**Tanita UK Ltd.**

The Barn, Philpots Close, Yiewsley,  
Middlesex, UB7 7RY UK  
Tel: +44 (0)1895 438577  
Fax: +44 (0)1895 438511  
www.tanita.co.uk

**Tanita Corporation**

14-2, 1-Chome, Maeno-Cho  
Itabashi-Ku, Tokyo, Japan 174-8630  
Tel: +81(0)-3-3968-2123  
Fax: +81(0)-3-3967-3766  
www.tanita.co.jp  
ISO 9001 Certified

**Tanita Europe GmbH**

Dresdener Strasse 25  
D-71065 Sindelfingen  
Germany  
Tel: +49 (0)-7031-6189-6  
Fax: +49 (0)-7031-6189-71  
www.tanita.de

**Tanita Corporation of America Inc.**

2625 South Clearbrook Drive  
Arlington Heights, IL 60005 USA  
Tel: +1-847-640-9241  
Fax: +1-847-640-9261  
www.tanita.com

**Tanita France S.A.S**

Villa Labrouste  
68 Boulevard Bourdon  
92200 Neuilly-Sur-Seine France  
Tel: +33 (0)-1-55-24-99-99  
Fax: +33(0)-1-55-24-98-68  
www.tanita.fr

**Tanita Health Equipment H.K. Ltd.**

Unit 301-303 3/F Wing On Plaza  
62 Mody Road, Tsimshatsui East  
Kowloon, Hong Kong  
Tel: +852 2838 7111  
Fax: +852 2838 8667

©2007 Tanita Corporation. All Rights Reserved.  
BC5737601

- GB** **Instruction Manual**  
Read this Instruction Manual carefully and keep it for future reference.
- F** **Mode d'emploi**  
A lire attentivement et à garder en cas de besoin.
- E** **Manual de instrucciones**  
Lea detenidamente este manual de instrucciones y guárdelo para futura referencia.
- P** **Manual de instruções**  
Leia cuidadosamente este manual e guarde-o para futura referência.

**GB Table of Contents**

Introduction..... 1  
 Features and Functions..... 1  
 Preparations Before Use..... 2  
 Getting Accurate Readings..... 2  
 Automatic shut-down function..... 2  
 Switching the weight mode..... 2  
 Setting and storing personal data in memory..... 3  
 Taking weight and body fat readings..... 4  
 Programming the guest mode..... 5  
 Taking weight measurement only..... 5  
 Troubleshooting..... 6

**F Table des matières**

Introduction..... 7  
 Caractéristiques..... 7  
 Avant utilisation..... 7  
 Comment obtenir des résultats exacts..... 8  
 Fonction D'Arrêt Automatique..... 8  
 Réglage et enregistrement des données personnelles en mémoire..... 9  
 Relevés de composition corporelle..... 10  
 Programmation du mode invité..... 11  
 Lecture du poids uniquement..... 11  
 Dépannage..... 12

**E Índice de materias**

Introducción..... 13  
 Prestaciones y funciones..... 13  
 Preparaciones antes del uso..... 13  
 Cómo obtener lecturas exactas..... 14  
 Función de apagado automático..... 14  
 Cambiando el modo del peso..... 14  
 Introducción y almacenamiento de datos personales en la memoria..... 15  
 Cómo realizar las mediciones de composición corporal..... 16  
 Programación del modo de Invitado..... 17  
 Cómo obtener lecturas de peso solamente..... 17  
 Resolución de fallos..... 18

**P Tabela de conteúdo**

Introdução..... 19  
 Características e funções..... 19  
 Preparativos antes do uso..... 19  
 Obtendo leitura precisa..... 20  
 Função desligamento automático..... 20  
 Alterando a unidade de medida do Peso..... 20  
 Programar e armazenar dados pessoais na memória..... 21  
 Efectuar leituras de composição corporal..... 22  
 Programando modo Convidado..... 23  
 Somente a leitura do peso..... 23  
 Localizando defeitos..... 24

**INTRODUCTION**

Thank you for selecting a Tanita Body Composition Monitor. This monitor is one in a wide range of home healthcare products produced by Tanita.

This Instruction Manual will guide you through the setup procedures and outline the key features. Please keep it handy for future reference. Additional information on healthy living can be found on our website [www.tanita.com](http://www.tanita.com).

Tanita products incorporate the latest clinical research and technological innovations.

All data is monitored by our Tanita Medical Advisory Board to ensure accuracy.

**Note:** Read this Instruction Manual carefully and keep it handy for future reference.

**▲ Safety Precautions**

Note that people with an electronic medical implant, such as a pacemaker, should not use a Body Composition Monitor as it passes a low-level electrical signal through the body, which may interfere with its operation.

Pregnant women should use the weight function only. All other function are not intended for pregnant women.

Do not place this monitor on slippery surfaces such as a wet floor.

Please do not use scale immediately after bathing or strenuous exercise. Scale platform will be slippery when wet. In addition, droplets of water or sweat may activate the switches on the display. Please wipe platform with clean, dry cloth to remove any liquids.

Recorded data may be lost if the monitor is used incorrectly or is exposed to electrical power surges. Tanita takes no responsibility for any kind of loss caused by the loss of recorded data. Tanita takes no responsibility for any kind of damage or loss caused by the monitor, or any kind of claim made by a third person.

**Important Notes for Users**

This Body fat monitor is intended for adults and children (ages 7-17) with inactive to moderately active lifestyles and adults with athletic body types.

**Tanita defines "athlete" as a person involved in intense physical activity of approximately 10 hours per week and who has a resting heart rate of approximately 60 beats per minute or less. Tanita's athlete definition includes "lifetime of fitness" individuals who have been fit for years but currently exercise less than 10 hours per week.**

**The body fat monitor function is not intended for pregnant women, professional athletes or bodybuilders.**

Recorded data may be lost if the unit is used incorrectly or is exposed to electrical power surges. Tanita takes no responsibility for any kind of loss caused by the loss of recorded data.

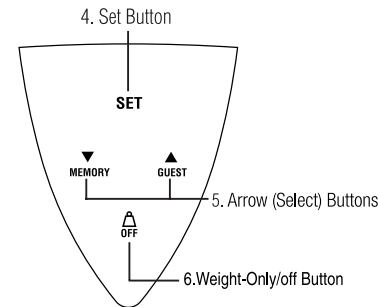
Tanita takes no responsibility for any kind of damage or loss caused by these units, or any kind of claim made by a third person.

**Note:** Body fat percentage estimates will vary with the amount of water in the body, and can be affected by dehydration or over-hydration due to such factors as alcohol consumption, menstruation, illness, intense exercise, etc.



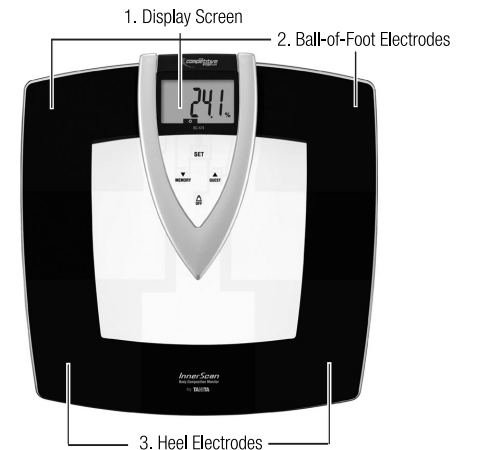
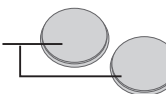
**FEATURES AND FUNCTIONS**

**Measuring Platform**

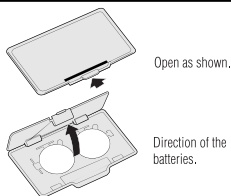


**Accessories**

7. 2pcs.Lithium batteries CR2032 (included)



## PREPARATIONS BEFORE USE



### ⚠ Inserting the Batteries

Turn the scale over and remove the battery cover by releasing the latch, install 2 pieces of new battery (included) with correct polarity as indicated

**Note:** Be sure that the polarity of the batteries is set properly. If the batteries are incorrectly positioned the fluid may leak and damage floors. If you do not intend to use this unit for a long period of time, it is advisable to remove the batteries before storage.

Please note that the included batteries from factory may have decreased energy levels over time.

### ⚠ Positioning the Monitor

Place the measuring platform on a hard, flat surface where there is minimal vibration to ensure safe and accurate measurement.

**Note:** To avoid possible injury, do not step on the edge of the platform.

## Handling Tips

This monitor is a precision instrument utilizing state-of-the-art technology.

To keep the unit in the best condition, follow these instructions carefully:

- Do not attempt to disassemble the measuring platform.
- Store the unit horizontally, and place it so that the buttons will not be pressed accidentally.
- Avoid excessive impact or vibration to the unit.
- Place the unit in an area free from direct sunlight, heating equipment, high humidity, or extreme temperature change.
- Never submerge in water. Use alcohol to clean the electrodes and glass cleaner (applied to a cloth first) to keep them shiny; avoid soaps.
- Do not step on the platform when wet.
- Do not drop any objects onto the platform.

## GETTING ACCURATE READINGS



Heels centered on electrodes

Toes may overhang measuring platform

**Note:** An accurate reading will not be possible if the soles of your feet are not clean, or if your knees are bent or you are in a sitting position.

To ensure accuracy, readings should be taken without clothing and under consistent conditions of hydration. If you do not undress, always remove your socks or stockings, and be sure the soles of your feet are clean before stepping on the measuring platform.

Be sure that your heels are correctly aligned with the electrodes on the measuring platform. Don't worry if your feet appear too large for the unit - accurate readings can still be obtained if your toes overhang the platform.

It is best to take readings at the same time of day. Try to wait about three hours after rising, eating, or hard exercise before taking measurements.

While readings taken under other conditions may not have the same absolute values, they are accurate for determining the percentage of change as long as the readings are taken in a consistent manner. To monitor progress, compare weight and body fat percentage taken under the same conditions over a period of time.

## AUTOMATIC SHUT-DOWN FUNCTION

The automatic shut-down function shuts off the power automatically in the following cases:

- If you interrupt the measurement process. The power will shut down automatically within 10 to 20 seconds, depending upon the type of operation.
- If an extreme weight is applied to the platform.
- During programming, if you do not touch any of the keys or buttons within 60 seconds.\*
- After you have completed the measuring process.

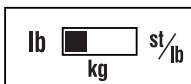
\***Note:** If the power shuts off automatically, repeat the steps from "Setting and Storing Personal Data in Memory" (p.3).

## SWITCHING THE WEIGHT MODE **Note:** For use only with models containing the weight mode switch

You can change the unit indication by using the switch on the back of the scale as shown in the figure.

**Note:** If weight mode is set to pounds or stone-pounds, the height programming mode will be automatically set to feet and inches. Similarly, if kilograms is selected, height will be automatically set to centimeters.

lb (pounds)



kg (kilograms)



st-lb (stone pounds)

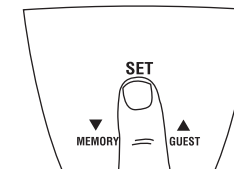


## SETTING AND STORING PERSONAL DATA IN MEMORY

You will receive readings only if data has been programmed into one of the personal data memories or the Guest mode. The monitor can store personal details for up to 4 people.

### 1. Turn on the Power

Press the Set button to turn on the unit (once programmed, tapping a Personal Key turns on the unit.) The unit will beep to confirm activation, the Personal Key numbers (1,2,3,4) will be displayed, and the display will flash.



**Note:** If you don't operate the unit for sixty seconds after the unit has been turned on, the unit will turn off automatically.

**Note: If you make a mistake or want to turn the unit off before you have finished programming it, press the Weight-Only Key (⚠) to force quit.**

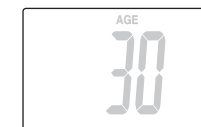
### 2. Select a Personal Key Number

Press the Up/Down buttons to select a Personal Key. Once you reach the Personal Key number you wish to use, press the Set button. The unit will beep once to confirm.



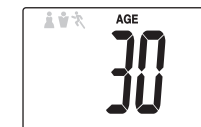
### 3. Set Age

The display defaults to Age 30 (range of user age is between 7-99). An arrow icon appears on the lower left side to indicate Age setting. Use the Up/Down buttons to scroll through numbers. When you reach your age, press the Set button. The unit will beep once to confirm.



### 4. Select Female or Male

Use the Up/Down buttons to scroll through Female (♀) or Male (♂), Female/Athlete (♀/⚡) and Male/Athlete (♂/⚡) settings, then press the Set button. The unit will beep once to confirm.

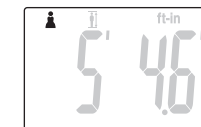


### 5. Specify the Height

The display defaults to 5' 7.0" (170cm) (range of user is from 3' 4.0"-7' 3.0" or 100cm - 220cm).

Use the Up/Down buttons to specify Height and then press the Set button.

The unit will beep once to confirm.



### 6. Select Activity Level

To use the DCI (Daily Calorie Intake) feature properly, you need to set the Activity Level. Use the Up button to specify Activity Level. Press the Set button to confirm.

Level 1 = Inactive lifestyles (little or no exercise)

Level 2 = Moderately active lifestyles (occasional, low intensity exercise)

Level 3 = Adult involved in intense physical activity

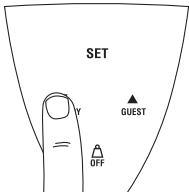
(see p.1. for Tanita's definition of Athlete)

**Note:** If you select the Athlete Mode, it will automatically set the Activity Level to Level 3.

The unit will beep twice and the display will flash all data (Male/Female, Age, Height, Activity Level, etc.) three times to confirm the programming. The power will then shut down automatically.



## TAKING WEIGHT AND BODY FAT READINGS



### 1. Select Personal Data Number

Press the Down button to turn on. Use the Up/Down buttons to select your Personal data number. Press the Set button to confirm. (Release the key within 3 seconds or the display will show "Error".) The unit will beep and the display will show the programmed data.

**The unit will beep again and the display will show "0.0". Now step onto the platform.**

**Note:** • If you step onto the platform before "0.0" appears the display will show "Error" and you will not obtain a reading. Furthermore, if you do not step onto the measuring platform within about 30 seconds after "0.0" appears, the power is shut-off automatically.

- When using the "Down" button to turn the unit on, the personal data number last used will appear first.
- Numbers that are not pre-programmed are automatically skipped.



### 2. Obtain Your Readings

Your weight will be shown first.

Continue to stand on the platform.

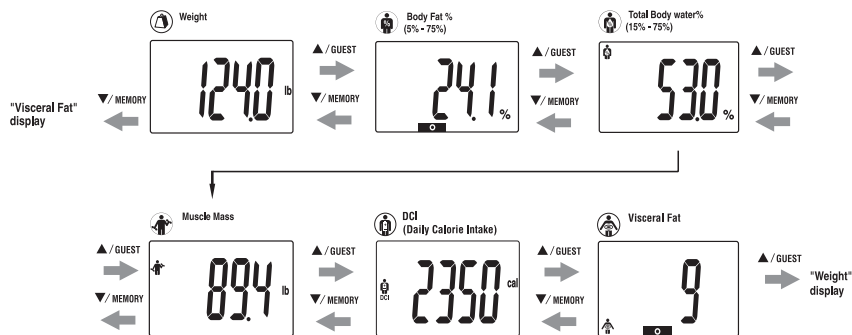
"0000" will appear on the display and disappear one by one from left to right. Your Body Fat percentage (%FAT) and Body Fat Range will appear on the display screen. After your body fat percentage has been calculated, a white bar will flash the healthy range indicator along the bottom of the display identifying where you fall within the Body Fat Ranges for your age and gender.

**Note: Do not step off until Body Fat % is shown.**

**Note: For children (age 7-17), the unit will only display the Weight and the Body Fat %.**

To see other readings, **carefully step off scale**, press the up button continually to display readings in the order listed below. (Press the down button for reverse.)

The Up/Down buttons will not function while remaining on scale.



### 3. Recall Function

The previous readings of the following features can be obtained using the recall function.

- Weight
- Body Fat %
- Total Body Water %
- Muscle Mass
- DCI
- Visceral Fat Level

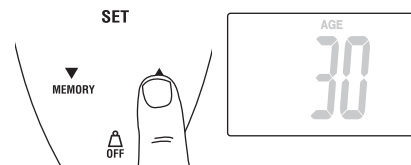
To obtain previous readings, press the SET button while the current readings are being displayed. The display will show the previous readings.

To see other previous readings, press the Up/Down buttons for each desired reading.

Press the SET button again to go back to the current result display.

**Note: For Children (age 7-17), the unit will only display the previous Weight and the Body Fat %.** (It will not display the Healthy Range Indicator).

## PROGRAMMING THE GUEST MODE

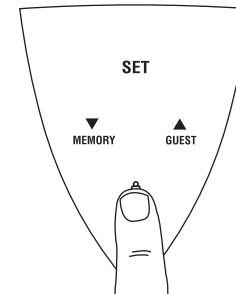


Guest mode allows you to programme the unit for a one-time use without resetting a Personal data number.

Press ▲ button to activate the unit. Then follow the steps: Set Age, Select Female or Male, and Specify Height.

**Note :** If you step onto the platform before "0.0" appears the display will show "Error" and you will not obtain a reading.

## TAKING WEIGHT MEASUREMENT ONLY



### Select Weight-Only Key

Press the Weight-only key. After 2 or 3 seconds, "0.0" will appear in the display and the unit will beep. When "0.0" appears in the display, step onto the platform. The body weight value will appear. If you remain on the platform, the display will flash for about 30 seconds, and then the power will automatically turn off. If you step off the platform, the weight will continue to show for about 5 seconds, then "0.0" unit will shut off automatically.

## TROUBLESHOOTING

If the following problems occur ...then...

- **A wrong weight format appears followed by kg, lb, or st-lb.**

Refer to Switching the Weight Mode on p.2.

- **"Lo" appears on the display, or all the data appears and immediately disappears.**

Batteries are low. When this message appears, be sure to replace the batteries immediately, since weak batteries will affect the accuracy of your measurements. Change all the batteries at the same time with new batteries.

**Note:**Your settings will not be erased from the memory when you remove the batteries.

- **"Error" appears while measuring.**

Please stand on the platform keeping movement to a minimum.

The unit cannot accurately measure your weight if it detects movement.

The Body Fat Percentage is more than 75%, readings cannot be obtained from the unit.

- **The Body Fat Percentage reading does not appear or "----" appears after the weight is measured.**

Your personal data has not been programmed. Follow the steps on p.3.

Make sure socks or stockings are removed, and the soles of your feet are clean and properly aligned with the guides on the measuring platform.

- **"OL" appears while measuring.**

Reading cannot be obtained if the weight capacity is exceeded.

- **No reading is obtained after pressing a feature key.**

Step off scale when body fat reading appears, then press feature key.

## INTRODUCTION

Merci d'avoir choisi un impédancemètre Tanita.

Cet appareil fait partie de la vaste gamme de produits de santé grand public de Tanita.

Ce mode d'emploi vous guide dans les procédures d'installation et vous explique les fonctions principales de l'appareil.

Veillez le garder à portée de main pour vous y référer ultérieurement. Pour toute information complémentaire sur la santé au quotidien, n'hésitez pas à consulter notre site Web [www.tanita.com](http://www.tanita.com).

Les produits Tanita intègrent les dernières recherches cliniques et innovations technologiques.

Le Comité consultatif médical de Tanita vérifie toutes les données pour garantir leur validité.



### ⚠️ Précautions d'emploi

L'utilisation d'un impédancemètre par les sujets porteurs d'implants médicaux électroniques tels que les stimulateurs cardiaques est fortement déconseillée, car l'impédancemètre émet un courant électrique de faible intensité qui parcourt le corps et qui risque d'interférer avec son fonctionnement.

Les femmes enceintes ne doivent utiliser que la fonction de mesure du poids. Aucune des autres fonctions n'est conçue pour les femmes enceintes. Ne posez pas cet appareil sur une surface glissante telle qu'un sol mouillé.

Évitez d'utiliser la balance immédiatement après un bain ou une activité physique fatigante. La balance est glissante lorsqu'elle est mouillée. De plus, des gouttelettes d'eau ou de sueur pourraient activer les touches de l'affichage. Essayez la balance avec un chiffon propre et sec pour éliminer l'humidité. Vous risquez de perdre des données enregistrées dans l'appareil si vous ne l'utilisez pas correctement ou si vous le soumettez à une surcharge électrique.

Tanita ne saurait être tenue responsable de quelques dommages que ce soient, dus à la perte de données enregistrées.

Tanita ne saurait être tenue responsable de quelques dommages ou pertes que ce soient, entraînés par l'usage de cet appareil, ni de quelque réclamation que ce soit provenant de tiers.

### Remarques importantes à l'intention des utilisateurs

Cette balance impédancemètre est destinée aux adultes et enfants âgés de 7 à 17 ans sédentaires ou modérément actifs, ainsi qu'aux adultes pratiquant du sport de façon intensive.

**Tanita définit « une personne dotée d'une corpulence athlétique » comme une personne effectuant approximativement 10 heures d'activité physique par semaine et dont le rythme cardiaque au repos est inférieur ou égal à 60 battements par minute. Ceci inclut également les personnes ayant eu une activité physique élevée tout au long de leur vie mais dont l'activité physique actuelle ne dépasse pas 10 heures par semaine.**

**La fonction de contrôle du taux de graisse corporelle n'est pas destinée aux femmes enceintes, athlètes professionnels ou culturistes.**

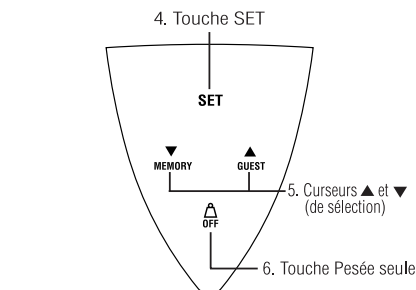
En cas d'utilisation incorrecte de l'appareil ou de surtension électrique, les données enregistrées peuvent être perdues. Tanita décline toute responsabilité en cas de problème occasionné suite à la perte de données enregistrées.

Tanita décline toute responsabilité en cas de perte ou de dommages occasionnés par ses appareils ou en cas de réclamation effectuée par un tiers.

**Remarque:** Le calcul du taux de graisse corporelle varie en fonction du volume d'eau contenu dans l'organisme, et peut également être affecté par la déshydratation ou un niveau hydrique excessif dus à divers facteurs tels que la consommation d'alcool, la période des règles, une maladie, un exercice physique intense, etc.

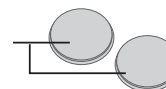
## CARACTÉRISTIQUES

### Plateau de pesée



### Accessoires

7. 2 piles Lithium CR2032(incluses)



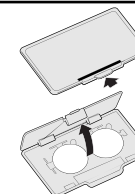
## AVANT UTILISATION

### ⚠️ Insertion des piles

Retournez le pèse-personne et retirez le couvercle du tiroir à piles en faisant jouer le loque, puis insérez les 2 piles neuves (incluses) en veillant à respecter les règles de polarité indiquées.

**Remarque:** assurez-vous que les piles sont placées dans le bon sens, en respectant la polarité. Si elles ne sont pas dans la bonne position, elles risquent de couler et d'endommager le plancher. En cas de non-utilisation prolongée, il est conseillé de retirer les piles de l'appareil.

Les piles livrées avec l'appareil ne sont pas conçues pour une utilisation durable.



Ouvrez le compartiment comme indiqué.

Position correcte des piles.





### ⚠ Positionnement de l'appareil

Placez le plateau de pesée sur une surface dure et plane présentant un niveau de vibrations minimal, ceci afin d'assurer une mesure exacte, en toute sécurité.

**Remarque:** pour des raisons de sécurité, évitez de marcher sur les bords du plateau.

## Conseils de manipulation

Cet appareil est un instrument de précision faisant appel à des technologies de pointe. Pour maintenir l'appareil dans des conditions optimales d'utilisation, suivez les indications suivantes :

- Ne tentez pas de démonter la balance.
- Rangez l'appareil à l'horizontale et de manière à ce que les touches ne puissent pas être actionnées accidentellement.
- Ne le faites pas tomber et ne montez pas dessus brusquement. Évitez les vibrations excessives.
- N'exposez pas l'appareil directement aux rayons du soleil et ne le placez pas à proximité d'un radiateur ni dans un endroit susceptible d'être très humide ou de présenter des variations de température importantes.
- Ne l'immergez pas dans l'eau et n'utilisez pas de détergent pour le nettoyer. Nettoyez les électrodes à l'aide d'un chiffon imbibé d'alcool.
- Ne montez pas sur le plateau de pesée lorsque vous êtes mouillé.
- Ne faites pas tomber des objets sur l'appareil.

## COMMENT OBTENIR DES RÉSULTATS EXACTS



Talons centrés sur les électrodes.

Les orteils peuvent dépasser du plateau.

**Remarque:** les mesures ne sont valides que si vos pieds sont propres et secs, que vos genoux ne sont pas pliés et que vous n'êtes pas assis.

Pour que les résultats soient aussi exacts que possible, les mesures doivent être effectuées sans vêtements et dans des conditions hydriques similaires. Si vous n'ôtez pas vos vêtements, ôtez vos collants ou chaussettes et assurez-vous que vos pieds sont propres et secs avant de monter sur la balance.

Assurez-vous que vos talons sont correctement alignés avec les électrodes du plateau de pesée.

Ne vous inquiétez pas si le plateau semble trop court pour vos pieds.

L'appareil fonctionne correctement même lorsque vos orteils dépassent du plateau. Il est préférable d'effectuer les mesures à la même heure de la journée et dans des conditions identiques pour obtenir des résultats homogènes.

Essayez si possible d'effectuer la mesure au moins 3 heures après le lever, un repas ou un exercice physique violent.

## FONCTION D'ARRÊT AUTOMATIQUE

La fonction d'arrêt automatique éteint l'appareil dans les cas suivants :

- en cas d'interruption de la mesure, l'appareil se met hors tension dans les 10 ou 20 secondes suivantes, en fonction du type d'opération effectuée ;
- Si l'appareil reçoit un poids extrême.
- si vous n'appuyez sur aucun bouton ou touche pendant 60 secondes au cours de la programmation ; \*
- à la fin de la mesure.

\***Remarque:** Si l'appareil se met hors tension automatiquement, recommencez les opérations depuis "Réglage et enregistrement des données personnelles en mémoire" (page 9).

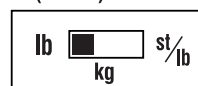
## COMMUTATION DU MODE POIDS

**Note:** À utiliser uniquement avec les modèles possédant la fonction commutation du poids

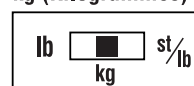
Vous pouvez changer l'unité de mesure en utilisant le bouton au dos de la balance, comme indiqué sur le dessin.

**Note :** Si la fonction poids est sur le mode « livres » (lb ou st-lb), la taille sera automatiquement donnée en pieds et en pouces. De même, si le mode « kilogrammes » est sélectionné, la taille sera automatiquement donnée en centimètres.

lb (Livres)



kg (Kilogrammes)



st-lb (Stone Pounds)

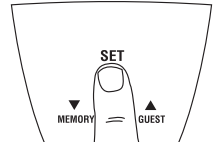


## REGLAGE ET ENREGISTREMENT DES DONNÉES PERSONNELLES EN MÉMOIRE

Vous ne pouvez obtenir de résultat qu'une fois vos données programmées dans l'une des mémoires de données

personnelles ou en mode invité.

L'impédancemètre peut enregistrer les données personnelles de 4 individus maximum.



### 1. Mise sous tension

Appuyez sur la touche SET pour mettre l'appareil sous tension. À l'issue de la programmation, il vous suffira d'appuyer sur votre touche mémoire afin d'allumer l'appareil. L'appareil émet un bip sonore pour confirmer la mise sous tension, les codes personnels (1, 2, 3, 4) s'affichent, puis l'affichage clignote.

**Remarque:** si vous n'actionnez aucune des touches pendant 60 secondes, l'appareil se met hors tension automatiquement.

**Remarque: si vous commettez une erreur de programmation ou que vous souhaitez éteindre l'appareil avant la fin de la programmation, appuyez sur la touche Pésée seule pour effectuer un arrêt d'urgence.**

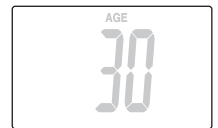
### 2. Sélection d'une touche mémoire

Appuyez sur les curseurs ▲ et ▼ pour sélectionner votre touche mémoire. Une fois que vous avez atteint le chiffre que vous souhaitez utiliser, appuyez sur la touche SET. L'appareil émet un bip sonore pour confirmer votre sélection.



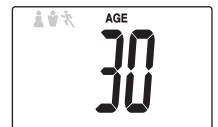
### 3. Sélection de l'âge

Le chiffre « 30 » s'affiche par défaut. La fourchette des âges des utilisateurs s'étend de 7 à 99 ans. Une flèche s'affiche dans le coin inférieur gauche de l'écran indiquant que le processus de sélection est en cours. Utilisez les curseurs ▲ et ▼ pour faire défiler les chiffres. Une fois que vous atteignez votre âge, appuyez sur la touche SET. L'appareil émet alors un bip sonore pour confirmer votre sélection.



### 4. Sélection du sexe

Utilisez les curseurs pour sélectionner Femme (♀) ou Homme (♂) et le Femme/Sportive (♀/🏃) ou Homme/Sportif (♂/🏃), appuyez ensuite sur la touche Set (réglage). L'appareil émettra un bip pour confirmer la sélection.



### 5. Sélection de la taille

Le chiffre 170 (cm) s'affiche par défaut. La fourchette des tailles des utilisateurs s'étend de 100 à 220 cm. Utilisez les curseurs ▲ et ▼ pour spécifier votre taille puis appuyez sur la touche SET. L'appareil émettra un bip pour confirmer la sélection.



### 6. Sélection du niveau d'activité

Pour utiliser la fonction DCI correctement, vous devez régler le niveau d'activité. Utilisez le curseur (flèche vers le haut) pour indiquer le niveau d'activité. Appuyez sur la touche Set (réglage) pour confirmer.

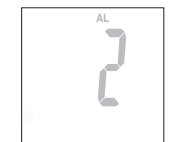
Niveau 1 = inactif (peu ou pas d'exercice)

Niveau 2 = modérément actif (exercice occasionnel et peu intense)

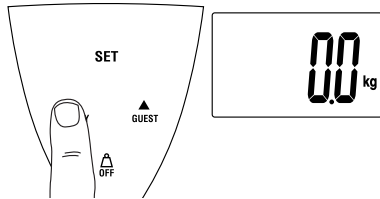
Niveau 3 = adulte avec une activité physique intense (voir page 7 pour la définition de Tanita du mot Athlète)

**Remarque :** Si vous choisissez le Mode d'Athlète, le niveau d'activité se règle automatiquement au niveau 3.

L'appareil émettra deux bips et toutes les données (Homme/Femme, Age, Taille et Niveau d'activité) clignoteront à l'écran trois fois pour confirmer la programmation. Ensuite, l'appareil se mettra automatiquement en veille.



## RELEVÉS DE COMPOSITION CORPORELLE



### 1. Sélection d'une touche mémoire

Appuyez sur le bouton inférieur pour mettre la balance sous tension. Appuyez sur la touche MEMORY afin de sélectionner la mémoire sur laquelle vous avez programmé vos paramètres.

Appuyez sur la touche SET afin de confirmer votre sélection (relâchez le bouton sinon il affichera « Error » au bout de 3 secondes.) L'appareil émet alors un bip sonore et les données programmées s'affichent à l'écran. **L'appareil émet un autre bip sonore et les chiffres « 0.0 » s'affichent à l'écran. A présent, vous pouvez monter sur la plate-forme.**

#### Remarque:

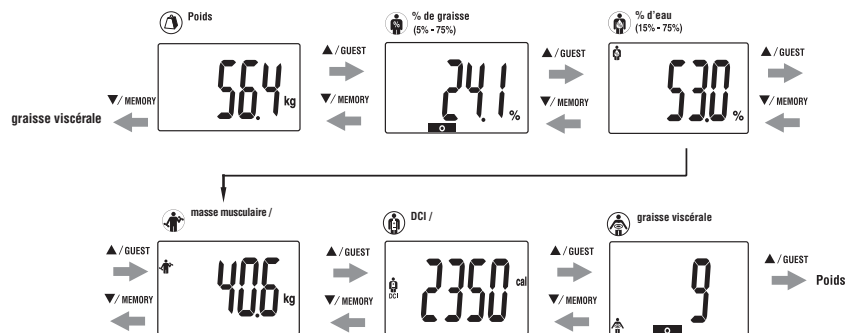
- si vous montez sur le plateau avant que les chiffres « 0.0 » ne s'affichent à l'écran, le message d'erreur « Error » apparaît et il vous est impossible d'effectuer une mesure. Si, à l'inverse, vous ne montez pas sur le plateau dans les 60 secondes suivant l'affichage des chiffres « 0.0 », l'appareil se met hors tension automatiquement.
- Si vous mettez l'appareil sous tension à l'aide du curseur (flèche vers le haut), le numéro des dernières données personnelles utilisées s'affiche en premier.
- Les numéros qui ne sont pas préprogrammés sont automatiquement sautés.

### 2. Obtenez vos lectures

Votre poids sera d'abord indiqué. Continuez à vous tenir bien droit sur la plate-forme « 00000 » apparaîtra sur l'affichage et les chiffres disparaîtront un à un de la gauche vers la droite. Votre pourcentage de graisse corporelle (%GC) et la plage de graisse corporelle apparaîtront à l'écran. Une fois votre pourcentage de graisse corporelle calculé, une barre blanche clignotera sur l'indicateur de plage de santé le long du bas de l'affichage, indiquant votre situation dans les plages de graisse corporelle selon votre âge et sexe.

**Remarque: Ne descendez pas de la balance avant que le taux de graisse s'affiche.**  
**Remarque: Pour les enfants (7 à 17 ans), l'unité n'affiche que le Poids et le Pourcentage de graisse corporelle (elle n'affiche pas la fourchette normale).**

Pour afficher d'autres relevés, **descendez prudemment de la balance**, appuyez sur le bouton supérieur en maintenant votre doigt enfoncé de manière à afficher les relevés dans l'ordre suivant (appuyez sur le bouton inférieur pour afficher les relevés dans l'ordre inverse). Les boutons supérieur/inferieur ne fonctionnent pas si vous restez sur la balance.



### 3. Fonction de rappel

La fonction de rappel permet d'obtenir les lectures précédentes des fonctions suivantes.

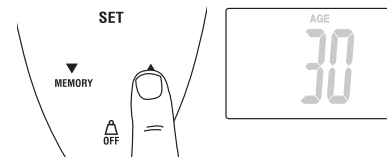
- Poids
- Graisse corporelle (%)
- Masse hydrique totale (%)
- Masse musculaire
- DCI
- Graisse viscérale

Pour obtenir les lectures précédentes, appuyez sur la touche SET pendant que les lectures actuelles s'affichent. L'afficheur indiquera les relevés précédents.

Pour afficher d'autres relevés antérieurs, appuyez sur les boutons supérieur/inferieur pour chaque relevé désiré. Appuyez de nouveau sur le bouton SET pour afficher le résultat en cours.

**Remarque: Pour les enfants (7 à 17 ans), l'unité n'affiche que le précédents poids et pourcentage de graisse corporelle (elle n'affiche pas la fourchette normale)..**

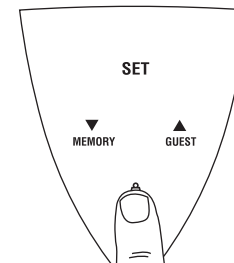
## PROGRAMMATION DU MODE INVITÉ



Appuyez sur la touche ▲ suivez ensuite les étapes de programmation pour enregistrer vos données personnelles : votre âge, votre sexe et votre taille.

**Remarque:** si vous montez sur le plateau avant que l'écran n'affiche « 0.0 », le message « Error » apparaîtra et vous serez dans l'incapacité d'effectuer une mesure/pesée.

## LECTURE DU POIDS UNIQUEMENT



### Sélection de la touche Pesée seule

Appuyez sur la touche Pesée seule. « 0.0 » apparaîtra au bout de 2 ou 3 secondes et l'appareil émettra un bip. Lorsque « 0.0 » s'affiche à l'écran, montez sur la balance. Votre poids s'affichera. Si vous restez sur la balance, l'écran clignotera pendant environ 30 secondes et la balance se mettra automatiquement en veille. Si vous descendez de la balance, le poids restera à l'écran pendant 5 secondes, ensuite « 0.0 » s'affichera et l'appareil se mettra automatiquement en veille.

## DÉPANNAGE

En cas de problème, consultez la liste suivante avant de contacter Tanita.

- **Un format de poids erroné apparaît suivi de kg, lb ou st-lb.**  
Reportez-vous à la section " Fonction d'arrêt automatique " à la page 8.
- **Le message « Lo » s'affiche à l'écran ou toutes les données s'affichent puis disparaissent immédiatement.**  
Il est temps de changer les piles. Lorsque ce message s'affiche, remplacez les piles immédiatement. Des piles usées risquent d'affecter l'exactitude des mesures effectuées. Toutes les piles doivent être remplacées en même temps. Les piles livrées avec l'appareil ne sont pas conçues pour une utilisation durable.  
**Remarque:** les réglages restent mémorisés lors du changement des piles.
- **« Error » apparaît pendant la prise de mesure.**  
Tenez-vous sur la plate-forme en bougeant le moins possible.  
L'unité ne peut pas mesurer votre poids de manière précise si elle détecte un mouvement.  
Votre taux de graisse ne peut s'afficher s'il est supérieur à 75%.
- **La mesure du Pourcentage de Graisse Corporelle n'apparaît pas ou « ----- » apparaît après la mesure du poids.**  
Vos données personnelles n'ont pas été programmées. Suivez les étapes indiquées à la page 9.  
Assurez-vous d'avoir retiré vos chaussettes ou vos bas, et que les plantes de vos pieds sont propres et correctement alignées sur les guides de la plate-forme de mesure.
- **Le message « OL » s'affiche au cours de la pesée.**  
Votre poids ne peut s'afficher, s'il est supérieur à la portée maximale de la balance.
- **La balance n'affiche aucune mesure après avoir appuyé sur une touche de contrôle.**  
Descendez de la balance lorsque s'affiche la mesure du % de graisse corporelle, puis appuyez sur la touche de contrôle.

## INTRODUCCIÓN

Gracias por seleccionar un monitor de composición corporal Tanita. Este monitor es uno de entre una amplia gama de productos domésticos para el cuidado de la salud producidos por Tanita. El presente manual de instrucciones le guiará a través de los procedimientos de configuración inicial y le explicará las funciones de las teclas.

Consérvelo a mano para consultas futuras. En nuestro sitio web [www.tanita.com](http://www.tanita.com) podrá encontrar información adicional sobre cómo llevar una vida sana. Los productos Tanita incorporan los resultados de las últimas investigaciones clínicas e innovaciones tecnológicas. Toda la información es controlada por el Consejo médico consultivo de Tanita para garantizar su precisión.  
**Nota:** Lea detenidamente este manual de instrucciones y téngalo a mano para futura referencia.

### ⚠️ Precauciones de seguridad

Debe tenerse en cuenta que las personas que tengan un dispositivo médico electrónico implantado, como por ejemplo un marcapasos, no deben utilizar el monitor de composición corporal, ya que éste hace circular una señal eléctrica de baja intensidad a través del cuerpo que podría interferir con el funcionamiento de dicho dispositivo. Las mujeres embarazadas solamente deberán utilizar la función de peso. Ninguna de las demás funciones está pensada para mujeres embarazadas. No coloque este monitor sobre superficies resbaladizas, como por ejemplo un suelo mojado. No utilice la báscula inmediatamente después de la ducha o de un ejercicio físico intenso. La plataforma de la báscula estará resbaladiza si se utiliza con los pies mojados. Además, las gotas de agua o de sudor pueden activar los interruptores de la pantalla. Pase un paño limpio y seco por la plataforma para retirar los restos de líquidos. Si el monitor es utilizado de manera incorrecta o expuesto a subidas de tensión eléctrica podrían perderse los datos almacenados en las memorias del mismo. Tanita no acepta ninguna responsabilidad por ningún tipo de pérdida causada por la pérdida de los datos almacenados. Tanita no acepta ninguna responsabilidad por ningún tipo de daño material o pérdida causados por este monitor, ni por ningún tipo de reclamación presentada por terceros.

### Notas importantes para los usuarios

Este analizador de grasa corporal está diseñado para el uso por parte de adultos y niños (7-17 años de edad) con un estilo de vida de inactivo a moderadamente activo y adultos con cuerpos atléticos.

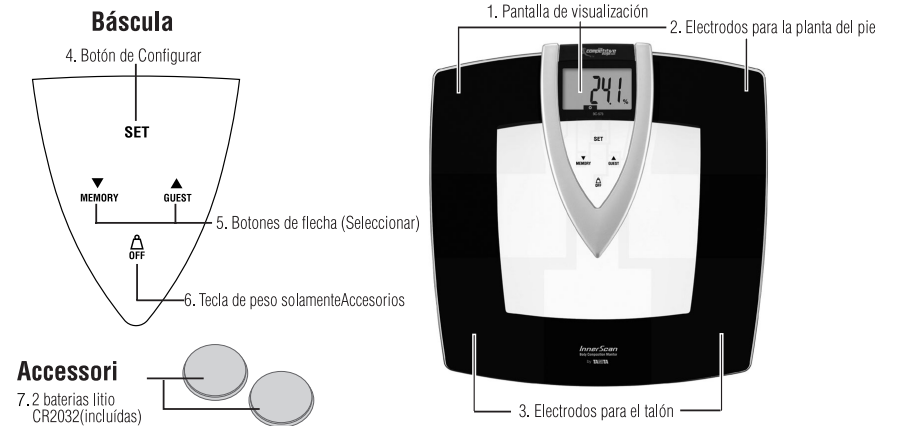
**Tanita define "atleta" como una persona que realiza una actividad física intensa aproximadamente 10 horas a la semana y que tiene un ritmo cardíaco en reposo de aproximadamente 60 pulsaciones por minuto o menos. La definición de Tanita de un atleta incluye individuos "en forma de por vida", que se han mantenido en forma durante años pero que actualmente hacen ejercicio menos de 10 horas a la semana. La función de monitor de grasa corporal no está diseñada para embarazadas, atletas profesionales o culturistas.**

Se pueden perder los datos almacenados si la unidad se utiliza incorrectamente o se expone a sobretensiones de energía eléctrica. Tanita no se responsabiliza de ningún tipo de pérdida debido a la pérdida de los datos almacenados. Tanita no se responsabiliza de ningún tipo de daño o pérdida ocasionados por estas unidades, o de ningún tipo de reclamación efectuada por terceras personas.

**Nota:** Los cálculos del porcentaje de grasa corporal variarán según la cantidad de agua en el cuerpo, y pueden ser afectados por la deshidratación o la hiperhidratación, causadas por factores como el consumo de alcohol, la menstruación, una enfermedad, el ejercicio intenso, etc.



## PRESTACIONES Y FUNCIONES



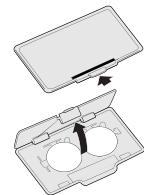
## PREPARACIONES ANTES DEL USO

### ⚠️ Instalación de las pilas

Voltee la báscula y quite la tapa de las pilas soltando la lengüeta. Coloque las dos pilas nuevas (ya incluidas) respetando la polaridad correcta según se indica.

**Nota:** Asegúrese de situar correctamente la polaridad de las pilas. Si coloca las pilas de manera incorrecta, el líquido puede derramarse y dañar el suelo. Si no tiene intención de utilizar esta unidad durante un período de tiempo prolongado, se recomienda sacar las pilas antes de guardarla.

Tenga en cuenta que es posible que las pilas suministradas de fábrica se hayan gastado con el paso del tiempo.



Abrir como se muestra.

Sentido de las pilas.





### Colocación del monitor

Coloque la báscula en una superficie dura y lisa con una vibración mínima para asegurar una medición segura y precisa.

**Nota:** Para evitar posibles lesiones, no pise el borde de la plataforma.

## Recomendaciones de manejo

Este monitor es un instrumento de precisión que utiliza tecnología de vanguardia. Para mantener la unidad en condición óptima, siga estas instrucciones cuidadosamente:

- No intente desmontar la báscula.
- Guarde el aparato horizontalmente y colóquelo de manera que las teclas no resulten presionadas accidentalmente.
- Evite que la unidad reciba golpes o vibraciones excesivas.
- Sitúe la unidad fuera del alcance de la luz directa del sol, calefacciones y radiadores, humedad elevada o cambios extremos de temperatura.
- No lo sumerja nunca en agua. Utilice alcohol para limpiar los electrodos y limpiacristales (aplicado mediante un trapo) para mantenerlos brillantes; evite utilizar jabones.
- Evite la humedad al subirse a la plataforma.
- Evite que caiga cualquier objeto sobre el aparato.

## CÓMO OBTENER LECTURAS EXACTAS



Talones centrados en los electrodos



Talones centrados en los electrodos

**Nota:** No será posible realizar una lectura precisa si las plantas de los pies no están limpias, si dobla las rodillas o si está sentado.

Para asegurar la precisión, las lecturas se deberían tomar desnudo y bajo condiciones constantes de hidratación. Si no se desviste, quítese siempre los calcetines o medias y asegúrese que los pies estén limpios antes de subirse a la báscula. Asegúrese de alinear los talones correctamente con los electrodos en la báscula. No se preocupe si sus pies son demasiado grandes para la báscula: se pueden conseguir lecturas exactas incluso si sus dedos sobresalen de la báscula.

Es mejor tomar las lecturas a la misma hora del día. Intente esperar unas tres horas después de levantarse, de comer o de hacer ejercicio antes de tomar las medidas. Aunque las lecturas realizadas bajo otras circunstancias pueden no tener los mismos valores absolutos, tienen la precisión necesaria para determinar el porcentaje de cambio, siempre que las lecturas se tomen de manera consistente. Para controlar el progreso, compare el peso y porcentaje de grasa corporal tomado en las mismas condiciones durante un período de tiempo.

## FUNCIÓN DE APAGADO AUTOMÁTICO

La función de apagado automático corta la energía automáticamente en los siguientes casos:

- Si se interrumpe el proceso de medición. Se corta la energía automáticamente después de 10 a 20 segundos, según el tipo de operación.
- Si se aplica un peso excesivo a la plataforma.
- Si no toca ninguna de las teclas o ninguno de los botones en 60 segundos durante la programación.\*
- Después de haber completado el proceso de medición.

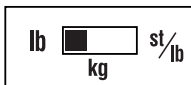
\*Nota: Si la corriente se cortara automáticamente, repítanse los pasos dados desde "Introducción y almacenamiento de datos personales en la memoria" (pág. 15)

## CAMBIANDO EL MODO DEL PESO

Para uso solamente con modelos conteniendo el botón cambiando el modo de medida.

Puedes cambiar el indicador de unidades usando el botón contenido sobre el dorso de la balanza como esta mostrado en la figura. Si el modo de peso esta programado en libras o apedrea-libra, la programación de altura automáticamente se establecerá en libras y pulgadas. Igualmente, si se selecciona en kilogramos, la altura automáticamente se establecerá en centímetro.

### lb (Libras)



### kg (Kilogramos)



### st-lb (Apedrea-libra)



## INTRODUCCIÓN Y ALMACENAMIENTO DE DATOS PERSONALES EN LA MEMORIA

Podrá realizar mediciones sólo si ha introducido sus datos en una de las memorias de datos personales o en el "modo de invitado".

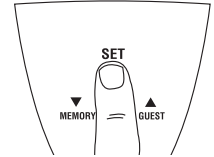
El monitor puede almacenar los datos personales de hasta 4 personas.

### 1. Encendido de la unidad

Pulsar el botón de Configurar para encender la unidad (una vez que se ha programado, la unidad se enciende al pulsar una de las Teclas personales). El aparato emitirá un pitido para confirmar la puesta en marcha, se mostrarán los números de las Teclas Personales (1,2,3,4) y la pantalla destellará.

**Nota:** Si no opera la unidad durante sesenta segundos después de encenderla, ésta se apagará automáticamente.

**Nota: Si comete un error o quiere apagar la unidad antes de haber terminado la programación, Pulse la tecla "Solamente Peso" para obligar (▲) a la máquina a apagarse..**



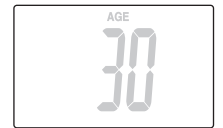
### 2. Selección de un número de Tecla personal

Pulse los botones de Arriba/Abajo para seleccionar una Tecla personal. Una vez que se visualice el número de Tecla personal que desea utilizar, pulse el botón de Configurar. La unidad emitirá un pitido de confirmación.



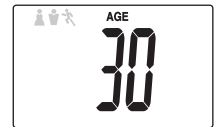
### 3. Configuración de la edad

La visualización por defecto es 30 años (los límites de edad de usuarios son 7 y 99). Aparecerá un icono de flecha en la parte inferior izquierda para indicar la configuración de edad. Utilice los botones de Arriba/Abajo para desplazarse entre los números. Cuando haya encontrado su edad, pulse el botón de Configurar. La unidad emitirá un pitido de confirmación.



### 4. Selección de sexo y Modo de Atleta

Utilice los botones de Arriba/Abajo para seleccionar Mujer (♀) u Hombre (♂) y el modo de Adulto normal o Female/Athlete (♀/🏃) o Male/Athlete (♂/🏃), después pulse el botón de Configurar. La unidad emitirá un pitido de confirmación.



### 5. Especificación de la altura

La visualización por defecto es 170 cm (las alturas de usuario máximas y mínimas son 100 cm – 220 cm). Utilice los botones de Arriba/Abajo para especificar la altura y después pulse el botón de Configurar.

La unidad emitirá un pitido de confirmación.



### 6. Selección del Nivel de actividad

Para utilizar la prestación de DCI (Ingestión diaria de calorías) correctamente, necesita configurar el Nivel de actividad. Utilice el botón de Arriba para especificar el Nivel de actividad. Pulse el botón de Configurar para confirmar.

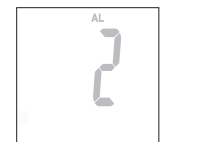
Nivel 1 = estilo de vida inactivo (poco o ningún ejercicio)

Nivel 2 = estilo de vida moderadamente activo (ejercicio de poca intensidad en ocasiones)

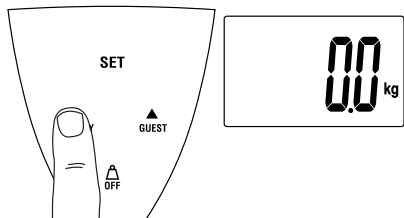
Nivel 3 = adulto que participa en actividades físicas intensas (véase pág. 13 para la definición de Atleta de Tanita)

**Nota : Si usted escoge el Modo de Atleta, pondrá automáticamente el nivel de la actividad a nivelar 3.**

La unidad emitirá dos pitidos y la pantalla parpadeará mostrando todos los datos (Hombre/Mujer, Edad, Altura y Nivel de actividad) tres veces para confirmar la programación. Entonces la unidad se apagará automáticamente.



## CÓMO REALIZAR LAS MEDICIONES DE COMPOSICIÓN CORPORAL



### 1. Selección de Tecla personal

Pulse el botón Abajo para encender el aparato. Utilice los botones de Arriba/Abajo para seleccionar su Tecla personal. Pulse el botón de Configurar para confirmar. (Suelte la tecla antes de 3 segundos o aparecerá "Err" en la pantalla.) La unidad emitirá un pitido y la pantalla mostrará los datos programados.

**La unidad volverá a emitir un pitido y la pantalla mostrará "0.0". Súbase ahora a la báscula.**

**Nota:**

- Si se sube a la plataforma antes de que aparezca "0.0", la pantalla mostrará "Err" y no obtendrá una lectura. Por el contrario, si no se sube a la báscula en un plazo de 60 segundos desde que aparece "0.0", el aparato se apagará automáticamente.
- Cuando emplee la tecla "Arriba" para poner en marcha el aparato, la Tecla personal utilizada en la última ocasión será lo primero en aparecer.

- Los números no programados previamente serán saltados de forma automática.

### 2. Obtención de sus mediciones

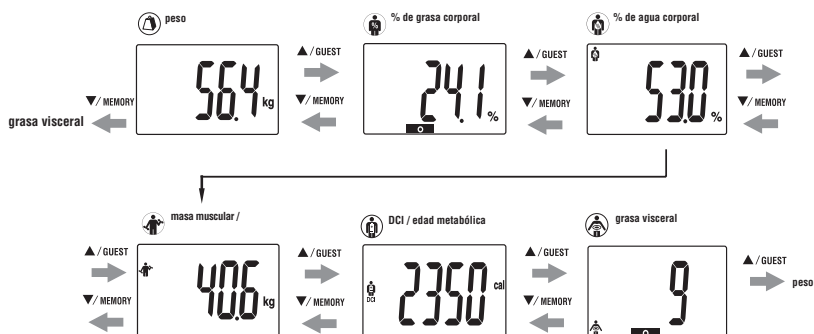
Lo primero que se visualizará será su peso. Continúe manteniéndose firme en la plataforma. Los números "0000" aparecerán en la pantalla y desaparecerán uno por uno de izquierda a derecha.

Su porcentaje de Grasa Corporal (%FAT) y el Body Fat Range (Rango de Grasa Corporal) aparecerán en la pantalla. Después de calcular el porcentaje de grasa corporal, una barra blanca parpadeará en el indicador del intervalo de salud en la parte inferior de la pantalla, para identificar qué lugar ocupa en los intervalos de grasa corporal, teniendo en cuenta su edad y sexo.

**Nota: No baje de la báscula hasta que se muestre el % de la grasa corporal.**

**Nota: Para los niños (entre 7 y 17 años), la unidad sólo mostrará el Peso y el Porcentaje de grasa corporal (no mostrará el Indicador de margen saludable).**

Para ver otras lecturas, **descienda con cuidado de la báscula**, pulse el botón Arriba de forma continua para mostrar las lecturas en el orden indicado a continuación. (Pulse el botón Abajo para ver las lecturas en el orden inverso.) Los botones Arriba/Abajo no funcionan mientras está sobre la báscula.



### 3. Función de recuperación de memoria

Con la función de recuperación de memoria se pueden obtener las lecturas previas de las siguientes funciones.

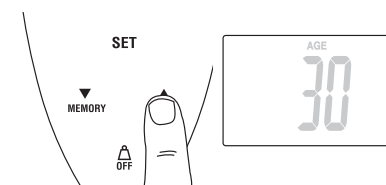
- Peso
- Grasa corporal %
- Agua corporal total %
- Masa muscular
- DCI
- Nivel de grasa visceral

Para obtener lecturas anteriores, pulse el botón SET mientras están visualizadas las lecturas actuales. La pantalla mostrará las lecturas anteriores. Para ver las lecturas anteriores, pulse los botones Arriba/Abajo hasta llegar a la lectura que desea ver.

Pulse de nuevo el botón SET para volver a la pantalla de resultados actual.

**Nota: Para los niños (entre 7 y 17 años), la unidad sólo mostrará el Peso y el Porcentaje de grasa corporal (no mostrará el indicador de margen saludable)**

## PROGRAMACIÓN DEL MODO DE INVITADO

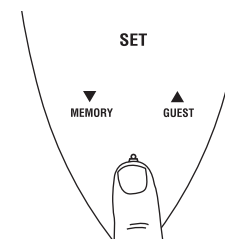


El modo de invitado le permite hacer la medición de un nuevo usuario sin perder los datos almacenados en una memoria personal.

Pulse el botón ▲ y, a continuación, siga el procedimiento estándar para programar los datos personales. Introduzca: edad, sexo y talla.

**Nota:** Si se sube a la plataforma antes de que aparezca "0.0", la pantalla mostrará "Error" y no podrá obtener una lectura.

## CÓMO OBTENER LECTURAS DE PESO SOLAMENTE



### Seleccionar la Tecla de peso solamente

Pulse la Tecla de peso solamente. Después de 2 ó 3 segundos, aparecerá "0.0" en la pantalla y la unidad emitirá un pitido. Cuando aparezca "0.0" en la pantalla, súbase a la báscula. Se visualizará el valor de peso del cuerpo. Si permanece en la báscula, la pantalla parpadeará durante 30 segundos y después el aparato se apagará automáticamente. Si se baja de la báscula, se seguirá visualizando el peso durante unos 5 segundos, después aparecerá "0.0" y la unidad se apagará automáticamente.

## RESOLUCIÓN DE FALLOS

Si ocurre el siguiente problema... entonces...

- **Aparece un formato de peso erróneo seguido de kg, lb o st-lb.**  
Consulte " Cambiando el modo del peso" en la pág. 14.
- **Aparece "Lo" en la pantalla o aparecen todos los datos e inmediatamente desaparecen.**  
Las pilas tienen poca carga. Cuando esto ocurra, asegúrese de cambiar las pilas inmediatamente, ya que las pilas con poca carga afectarán la precisión de sus medidas. Reemplace todas las pilas al mismo tiempo con pilas nuevas tamaño. La unidad trae pilas de prueba: pueden tener poca duración.  
**Nota:** No se borrarán sus configuraciones de la memoria al quitar las pilas.
- **"Error" aparece durante la medición.**  
Por favor, sitúese sobre la plataforma moviéndose lo menos posible.  
La unidad no puede medir su peso precisamente si detecta movimiento.  
Si el porcentaje de grasa corporal es superior al 75%, no se podrán obtener lecturas de la unidad.
- **La medición de Body Fat Percentage no aparece o "-----" aparece después de la medición del peso.**  
Sus datos personales no han sido programados. Siga los pasos en p.15  
Asegúrese de quitarse los calcetines o las medias, y que las plantas de sus pies están limpias y adecuadamente alineadas con las guías de la plataforma de medición.
- **Aparece "OL" durante la medición.**  
La lectura del peso no puede obtenerse si se excede del peso máximo de la báscula.
- **Ningunas lecturas se obtienen después de apretar una tecla de la característica.**  
Dé un paso escale lejos cuándo lectura de grasa aparece, entonces aprieta la característica llave.

## INTRODUÇÃO

Obrigado por ter escolhido um Monitor de Composição Corporal Tanita.  
Este monitor faz parte de uma vasta gama de produtos de saúde domésticos fabricados pela Tanita.  
O presente Manual de Instruções conduzi-lo-á ao longo dos procedimentos de instalação e descreve as principais características. Mantenha o manual disponível para futura consulta. Para mais informações sobre modos de vida saudável, consulte o nosso website em [www.tanita.com](http://www.tanita.com).  
Os produtos Tanita integram os resultados da mais recente investigação clínica e inovações tecnológicas.  
Todos os dados são controlados pelo nosso Comité Consultivo Clínico para garantia de precisão.  
**Nota:** Leia cuidadosamente este manual e guarde-o para futura referência.



### ⚠️ Precauções de segurança

Os indivíduos com implantes eletrónicos, designadamente "pacemakers", não devem usar um Monitor de Composição Corporal, visto este transmitir um sinal eléctrico de nível reduzido através do organismo que poderá interferir com o respectivo funcionamento.

As grávidas só devem utilizar a função de peso. As restantes funções não se destinam a grávidas.

Não coloque o monitor em superfícies escorregadias, tais como pisos molhados.

Não se pese imediatamente após tomar banho ou fazer exercício físico. A plataforma da balança estará escorregadia quando molhada. Além disso, as pingas de água ou suor poderão activar os botões no visor. Limpe a plataforma com um pano seco e limpo para retirar quaisquer líquidos.

A utilização incorrecta do monitor ou a sua exposição a oscilações de corrente eléctrica pode resultar na perda dos dados registados.

A Tanita não assume responsabilidades por quaisquer tipos de perdas resultantes da falha dos dados registados.

A Tanita não assume qualquer responsabilidade por todos os tipos de danos ou perdas provocadas por este monitor, nem atende nenhum tipo de reclamação efectuada por terceiros.

### Notas importantes para usuários

Este Monitor de Gordura do Organismo é destinado para uso de adultos e crianças (idade entre 7 e 17 anos) com estilo de vida inativo ou moderadamente ativo, e também para adultos com corpo atlético.

**A Tanita define "atleta" como uma pessoa envolvida em atividade física intensa de aproximadamente 10 horas por semana e que apresente a frequência cardíaca de 60 batimentos por minuto ou menos. A definição de atleta da Tanita inclui aqueles que praticaram a "atividade física ao longo da vida" mas que atualmente exercita menos de 10 horas por semana.**

**A função de monitor da gordura do organismo não é destinado para grávidas, atletas profissionais ou halterofilistas.**

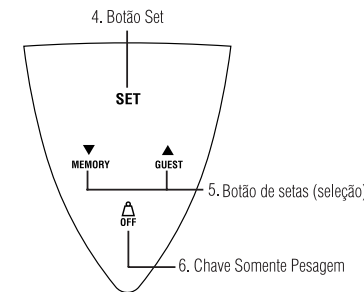
Os dados armazenados poderão se perder se o aparelho for utilizado incorretamente ou exposto ao surto de energia elétrica. A Tanita não se responsabilizará pelo prejuízo causado pela perda dos dados armazenados.

A Tanita não se responsabilizará por nenhum tipo de danos ou prejuízos causado por este aparelho ou por nenhum tipo de reclamação feita por terceiros.

**Nota:** a estimativa de percentagem de gordura do organismo pode variar de acordo com o volume da água no organismo, e pode ser afetado por desidratação ou sobre-hidratação aos fatores como consumo de álcool, menstruação, doença, exercício intenso, etc.

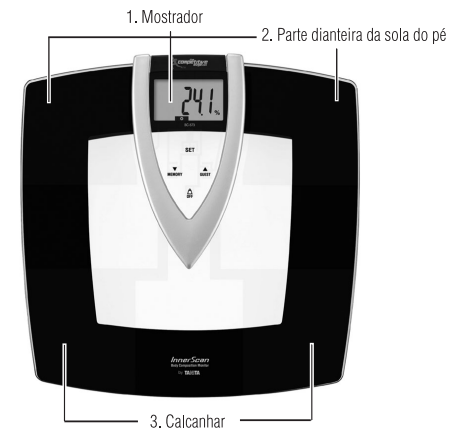
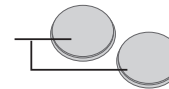
## CARACTERÍSTICAS E FUNÇÕES

### Measuring Platform



### Acessórios

7. 2 pilhas de Lítio CR2032(incluídas)



## PREPARATIVOS ANTES DO USO

### ⚠️ Colocando as pilhas

Vire a balança ao contrário e retire a tampa da bateria soltando a patilha, instale 2 novas pilhas (incluídas) com a polaridade correcta como indicado.

**Nota:** certifique-se de que o sentido das pilhas está correto. Se as pilhas forem posicionadas incorretamente, o fluido pode vaziar e danificar o assoalho. Se você não pretende utilizar este aparelho por um período longo, é recomendável retirar as pilhas antes de guardá-lo.

Note que as pilhas eléctricas de fábrica podem ter perdido energia ao longo do tempo.





### ⚠ Posicionando o monitor

Coloque a plataforma de medição numa superfície dura e plana que tenha mínima vibração para assegurar a medição segura e precisa.

**Nota:** para evitar um possível ferimento, evite pisar na borda da plataforma.

### Dicas de manuseio

Este monitor é um instrumento de precisão que utiliza a tecnologia state-of-art.

Para manter este aparelho numa melhor condição, siga cuidadosamente as instruções a seguir:

- Não tente desmontar a plataforma de medição.
- Guarde o aparelho na horizontal e coloque-o de forma que os botões não sejam pressionados acidentalmente.
- Evite o impacto ou vibração excessiva ao aparelho.
- Guarde o aparelho num local livre de radiação solar direta, equipamento de calefação, umidade elevada ou alteração excessiva de temperatura.
- Nunca mergulhe o aparelho na água. Use o álcool para limpar os eletrodos e o limpador de vidros para mantê-lo lustroso. Evite o uso de sabão.
- Não pise na plataforma quando estiver molhada.
- Não deixe cair nada sobre a plataforma.

### OBTENDO LEITURA PRECISA



Calcanhares centrados nos eletrodos.



Os dedos dos pés podem ultrapassar a plataforma de medição.

**Nota:** A medição precisa não será possível se a sola do seu pé não estiver limpa, se seus joelhos estiverem dobrados ou se você estiver na posição sentada..

Para assegurar a precisão, a leitura deve ser feita sem roupa e com condições consistentes de hidratação. Mesmo que você não tire as roupas, sempre tire as meias antes de subir na plataforma de medição. Certifique-se de que seus calcanhares estão corretamente alinhados com os eletrodos da plataforma de medição. Não se preocupe mesmo que seus pés pareçam grande demais para o aparelho, pois a medição precisa pode ser obtido mesmo que os dedos dos seus pés ultrapassem a plataforma de medição. E melhor realizar a medição sempre no mesmo horário do dia. Espere em torno de três horas depois de levantar, comer ou praticar exercícios intensos antes de realizar a medição. Mesmo que a leitura esteja sendo feita enquanto as outras condições não possuam mesmos valores absolutos, ela é precisa para determinar a porcentagem de alteração desde que a leitura seja feita de forma consistente. Para monitorar o progresso, compare os resultados com pesos e porcentagens da gordura do organismo anteriormente obtidos por um período de tempo.

### FUNÇÃO DESLIGAMENTO AUTOMÁTICO

A função desligamento automático desliga automaticamente a energia em seguintes casos:

- Se você interromper o processo de medição. A energia é desligada entre 10 a 20 segundos, dependendo do tipo de operação.
- Se for aplicado um peso extremamente elevado na plataforma.
- Se você não tocar em nenhuma chave ou botão dentro de 60 segundos durante a programação.\*
- Após você encerrar o processo de medição.

\*Nota: se a energia for desligada automaticamente, repita os passos a partir de "Programar e armazenar dados pessoais na memória" (p. 21).

### ALTERANDO A UNIDADE DE MEDIDA DO PESO

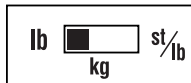
**Nota:** Uso exclusivo em modelos que possuem esta chave comutadora na parte inferior.

Você poderá alterar a medida de peso usando a chave comutadora, como demonstra a figura abaixo.

**Nota:** Ao selecionar o modo de peso libras ou stone-pounds

(Unidade de Peso Britânica, equivalente a 6,348kg ou 14 lb), a programação de altura será automaticamente adaptada para pés e polegadas. Da mesma forma, ao selecionar o modo de peso Quilogramas, a altura será automaticamente adaptada para centímetros.

lb (Libras)



kg (Quilogramas)



st-lb (Stone-pounds (Unidade de Peso Britânica))



### PROGRAMAR E ARMAZENAR DADOS PESSOAIS NA MEMÓRIA

Só serão fornecidas leituras caso haja dados programados numa das memórias de dados pessoais ou no modo "Guest" (Convidado).

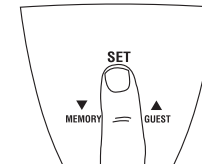
O aparelho pode armazenar detalhes pessoais até 4 indivíduos.

#### 1. Ligue o aparelho

Pressione o botão Set para ligar o aparelho (uma vez programado, um leve toque nas chaves pessoais liga o aparelho). O aparelho emitirá um beep para confirmar a ativação, os números das chaves pessoais (1,2,3,4) serão mostrados e o mostrador ficará iluminado.

**Nota:** se você não operar o aparelho dentro de 60 segundos após ligar, o aparelho desligar-se-á automaticamente.

**Nota: Se você cometer algum erro ou desejar desligá-lo antes de concluir a programação, pressione a chave Somente Pesagem para (▲) forçar o encerramento...**



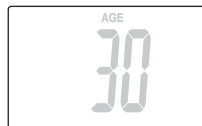
#### 2. Selecione um número de chave pessoal

Pressione os botões de seta para cima ou para baixo para selecionar a chave pessoal. Ao atingir o número da chave pessoal que você deseja usar, pressione o botão Set. O aparelho emitirá um beep para confirmar.



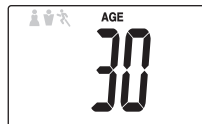
#### 3. Selecione a sua idade

O mostrador mostra previamente a idade de 30 anos (a faixa de idade do usuário é de 7 a 99 anos). Um ícone de seta aparece no canto inferior esquerdo para indicar a configuração da idade. Use os botões de setas para cima e para baixo para mover os números. Quando atingir a sua idade, pressione o botão Set. O aparelho emitirá um beep para confirmar.



#### 4. Selecione Male (homem) ou Female (mulher)

Use os botões de setas para cima e para baixo para mover através da configuração Female (♀) ou Male (♂) Atleta do sexo feminino (♀/▲) ou atleta do sexo masculino (♂/▲) e pressione o botão Set. O aparelho emitirá um beep para confirmar.



#### 5. Especifique a sua altura

O mostrador mostra previamente a altura de 170 cm (a faixa de altura do usuário é de 100cm – 220cm). Use os botões de setas para cima e para baixo para especificar a altura e pressione o botão Set. O aparelho emitirá um beep para confirmar.



#### 6. Selecione o nível de atividades

Para usar a função DCI (absorção diária de caloria) de forma apropriada, é necessário você configurar o nível de atividades. Use o botão de seta para cima para especificar o nível de atividades. Pressione o botão Set para confirmar.

Nível 1 = Estilo de vida inativo (poucos exercícios físicos).

Nível 2 = Estilo de vida de atividade moderada (exercícios físicos ocasionais, de baixa intensidade).

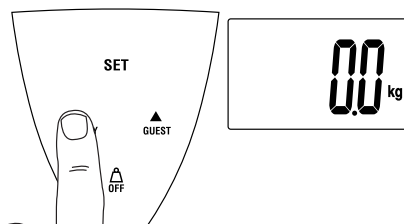
Nível 3 = Adulto envolvido em exercícios físicos intensos (vide p.19. para definição de atletas da Tanita).

**Nota :** Ao selecionar o Modo Atleta, o nível de atividade é ajustado automaticamente no nível 3.

O aparelho emitirá o beep duas vezes e com o mostrador iluminado mostrará todos os dados (Male/Female, idade, altura, etc) três vezes para confirmar a programação. Após então, o aparelho desligar-se-á automaticamente.



## EFECTUAR LEITURAS DE COMPOSIÇÃO CORPORAL



### 1. Selecione Número de Dados Pessoais

Prima o botão de seta para baixo para ligar. Use os botões para cima e para baixo para selecionar o número de seus dados pessoais. Pressione o botão Set para confirmar.

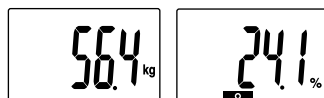
(Solte a tecla antes de 3 segundos ou aparecerá "Error" no mostrador.)

Ao soar o bip aparecerá o dado programado no mostrador.

**O aparelho emitirá um beep e o mostrador mostrará "0.0". Após então suba na plataforma.**

#### Nota:

- Se você subir na balança antes de aparecer "0.0", aparecerá "Error" no mostrador e não poderá obter a leitura.
- Também, se você não subir na plataforma de medição de peso dentro de mais ou menos 60 segundos após aparecer "0.0", a alimentação elétrica será desligado automaticamente.
- Quando ligar a unidade com o botão para cima "Up" aparecerá primeiro a última medição de dados pessoais.
- Os números não programados previamente serão omitidos automaticamente.



### 2. Obtenha as suas leituras

O seu peso será mostrado primeiro.

Continue na plataforma.

Aparecerá "00000" no mostrador e desaparecerá dígito por dígito da esquerda para a direita.

A porcentagem de gordura do seu organismo (%FAT) e a faixa de gordura corporal aparecerão no mostrador. Após o cálculo da sua porcentagem de gordura corporal, no indicador de porcentagem de gordura corporal saudável será exibida uma barra branca a piscar ao longo da parte inferior do visor, identificando onde se situa dentro dos limites de gordura corporal para a sua idade e sexo.

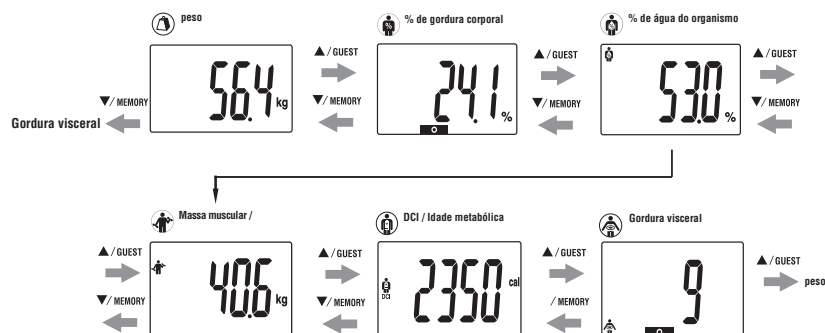
**Nota: Não desça antes que a porcentagem da gordura do organismo seja mostrado.**

**Nota: FPara crianças (dos 7 aos 17 anos), a unidade apenas mostrará o Peso e a porcentagem (%) de Gordura do Organismo (não mostrará o Indicador da Faixa de Saúde).**

Para visualizar outras leituras, **saia cuidadosamente da balança**, prima continuamente o botão com seta para cima para visualizar as leituras pela ordem indicada abaixo.

(Prima o botão com seta para baixo para inverter a ordem.)

Os botões com setas para cima/baixo não funcionarão se se mantiver em cima da balança.



### 3. Função Recuperar

As leituras anteriores das funções que se seguem podem ser obtidas através da utilização da função Recuperar.

- Peso
- % de gordura corporal
- % total de água do organismo
- Massa muscular
- DCI
- Nível de gordura vis

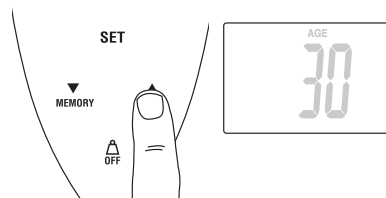
Para recuperar leituras anteriores, prima o botão SET durante a visualização das leituras.

O visor irá apresentar as leituras anteriores.

Para visualizar outras leituras anteriores, prima os botões com setas para cima/baixo para cada leitura pretendida.

**Nota: Fpara crianças (dos 7 aos 17 anos), a unidade apenas mostrará o anteriores Peso e a percentagem (%) de Gordura do Organismo (não mostrará o Indicador da Faixa de Saúde).**

## PROGRAMANDO MODO CONVIDADO

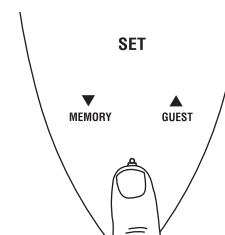


O modo Convidado permite-lhe efectuar uma leitura para um novo utilizador sem perder os dados pessoais armazenados numa memória pessoal.

Prima o botão ▲; depois siga o processo habitual para introduzir os dados pessoais. Introduzir: idade, sexo e altura.

**Nota:** se você subir na plataforma antes de aparecer "0.0", o mostrador mostrará "Error" e você não obterá a leitura.

## SOMENTE A LEITURA DO PESO



### Selecione a chave Somente Pesagem

Pressione a chave Semente Pesagem. Após 2 a 3 segundos aparecerá "0.0" no mostrador e o aparelho emitirá um beep. Quando "0.0" aparecer no mostrador, suba na plataforma. Aparecerá o valor do peso do seu corpo. Se você permanecer na plataforma, o mostrador iluminar-se-á aproximadamente por 30 segundos e então o aparelho desligar-se-á automaticamente. Se você subir na plataforma, o peso será mostrado aproximadamente por 5 segundos, em seguida aparecerá "0.0" e o aparelho desligar-se-á automaticamente.



---

## LOCALIZANDO DEFEITOS

---

### Se ocorrer seguintes problemas... então...

- **Aparece um formato errado de Peso seguido de kg, lb ou st-lb.**  
Consulte "Alterando a unidade de medida de peso" na pág. 20.
- **Aparece "Lo" no mostrador, aparecem todos os dados, e desaparece imediatamente.**  
As pilhas estão fracas. Quando essa mensagem aparece, substitua as baterias imediatamente, pois pilhas fracas afetam a precisão da sua medida. Troque todas as baterias ao mesmo tempo com novas pilhas pequenas.  
**Nota:** suas configurações não serão apagadas quando você remove as pilhas.
- **Aparece "Error" durante a medição.**  
Suba na plataforma com o mínimo de movimento.  
Se o aparelho detectar o movimento, ele pode não medir precisamente o seu peso.  
A porcentagem da gordura do organismo está acima de 75% e a leitura não pode ser obtida pelo aparelho.
- **Não aparece a porcentagem da gordura do organismo, ou aparece "----" após a medição do peso.**  
Seus dados pessoais não foram programados. Siga os passos da página 21.  
Certifique-se de que suas meias foram retiradas e que a sola do seu pé está limpa e apropriadamente alinhada com os guias da plataforma de medição.
- **Aparece "OL" durante a medição.**  
A leitura não pode ser obtida se a capacidade de peso for excedido.
- **Não é obtida qualquer leitura depois de premir uma tecla de função.**  
Saia da balança assim que aparecer a leitura de gordura corporal, depois prima a tecla de função.